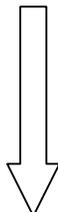


拿史密夫定律 Naismith' s Law

平地	每 4 公里	加 1 小時
上山	每 500 米	加 1 小時
落山**	每 1000 米	加 1 小時

**若落山的坡度不太大，則可作平地計算



平地	每 1 公里 每 100 米	加 15 分鐘 加 1.5 分鐘
上山	每上 50 米 每上 1 條等高線	加 6 分鐘 加 2.5 分鐘
落山	每落 50 米 每落 1 條等高線	加 4 分鐘 加 1.5 分鐘

當然，天氣、負重、路途及休息時間等因素也要計算在內。

這個定律所計算出來的值只可作時間預算之用。

Source

http://blog.qooza.hk/hong_leoma